

කොරෝනා වසංගතයට ප්‍රතිකාරයක්



අති ශ්‍රේෂ්ඨ මීවනපලානේ සිරිධම්මාලංකාර

අනුබුදු පියාණන් වහන්සේගේ සිරි ගුණයට

මේ පොත උපහාරයක්ම වේවා!

හෙල යුග මෙහෙවර II කොටස

කතෘ වෛද්‍යා උපුලී අබේසූරිය

ගම්පහ රෝහල

❖ වසංගතයකට ප්‍රතිකාරයක් යනු එක් අයෙකුට පමණක් සීමා නොවන ප්‍රතිකාරයකි, ඖෂධයකි. එනම් සියළු රෝගීන් දේශ සීමා ඉක්මවා ගොස් සුවපත් කරමින් නැවත නැවත රෝගීන් පහල නොවන ආකාරයෙන් රෝගය තුරන් කර දැමීමයි.

❖ මා මෙහි ලියා දක්වන ප්‍රතිකාරය සියළුම බුදුපියාණන් වහන්සේලා, අනුදැන වදාරන පරම සත්‍යයි.

❖ වසංගතයක් සැකසෙන්නේ එක් අයෙකුගේ වරදකින්, නොදන්නාකමකින්, අඥාන කමකින්, ආත්මාර්ථකාමීකමකින්, මුලා බවකින් හෝ මත්වීමකින් නොවන්නකි.

❖ වසංගතයකින් බේරී සහමුලින් නිදහස්වීමට එසේ වූ සියළු දෙනා හෝ හැකි උපරිම පිරිස හෝ එසේ වූ වරද, නොදන්නාකම, අඥානකම, ආත්මාර්ථකාමීකම, මුලාබව කුමක්ද ලෙස දැන් දැන් වහාම දැනුවත් විය යුතුය. තම තමා කල යුත්තේ තම තමාගේ දුර්වලබව, දායක වූ සීමාව පළමු කොටම ඉතාම නිරවුල්ව තමා තුලින්ම දැන ගැනීමයි.

❖ තම තමා දැන හෝ නොදැන එසේ වූ සියළු වරදින් හද පතුලින්ම, අවංක සිතින්ම, නැවත නැවත එවැනි වැරදි නොකරන අවංක සිතින්ම, බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයෙන්ම කමා කරගත යුතුය. වැරදි කල පිරිසක් සේ දැනෙන සියළු දෙනාට සමාව දිය යුතුය. මෙය ජාති, ආගම්, කුල, දේශ සීමා, රටවල්, සංස්කෘති ආදි කිසිම සීමාවකට සීමා නොවන, සියළුම මනුෂ්‍යයන්ට පොදු කාරණයකි. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය යන වචන තුන දැනගත් පමණින් එය බුද්ධාගමට අයත් වැඩක් ලෙස පටු සීමාවකට, දිට්ඨියකට අනුගත නොවී ඉතාම ඉවසිලිවන්තව, නිහතමානී නිදහස් සිතින් මෙහි ලියා දක්වන විස්තරය තේරුම් ගැනීමට උත්සහ දරන මෙන් ඉතාම කාරුණික, ගෞරවනීය සිතින් ඔබ සැමට පෙන්වා දෙමි.

❖ බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන වචන තුනෙන් ලියා දැක්වූයේ සියළුම මනුෂ්‍යයන්ට පොදු ධර්මතාවකි. බුදුන් වහන්සේ ලොව පහල වනවිට කිසිම බෞද්ධයෙක් සිටියේ නැත. ආගම් 62කට අයත්ව විවිධ ශාස්තෘන්වහන්සේලාගෙන්, විවිධ ආගම් වැඩ පිළිවෙලවල් අනුගමනය කල සියළුම මනුෂ්‍යයන්ට මනුෂ්‍යයත්වයේ නාමයෙන්, මහා කරුණාවෙන්, සියළු මන්ෂ්‍යයන්ගේ හිතසුව පිණිස, සදහටම දුක දුරු කරගැනුමට, ශරීරයට උරුම වියහැකි 108ක් වූ සියළු රෝග දුරුකර ගනු පිණිස, එකොලොස් ගින්නක්ම උරුම වන සංසාර රෝගයෙන්ම සදහටම මිදී නිදහස් වනු පිණිස, සියළු බුදු පියාණන්වහන්සේලා ඉතාම සරල, ඉතාම පැහැදිලි පරම සත්‍යයක් ලෙසින්, අනුගමනය කර අත්විඳ ගතයුතු ක්‍රමවේදයක් නැතහොත් වැඩපිළිවෙලක් ලෙසින්

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන දිව්‍යමය ඖසුව හෙවත් එකම පරම උතුම් ඖෂධය තම තමා විසින්ම සාදාගෙන පානය කල යුතු අයුරු පෙන්වා දෙන සේක.

❖ සදා සැනසෙන දිව්‍යමය ඖෂධයක් ලෙස ඇත්තේ එකක්ම පමණක් නම් එම එකම දිව්‍යමය ඖෂධය බැහැරකොට, පානය නොකොට, සොයා නොබලා, දැන නොගෙන දිව්‍යමය ඖෂධය විනාශ කරන්නට නන් අයුරින් කටයුතු කර, සැබෑ ඖෂධය වෙනුවට වෙනත් නා නා ව්‍යාජ ඖෂධ ඉදිරිපත්කොට, මනුෂ්‍යයන් රෝගී කොට, තම තමා නා නා විධ ව්‍යාජ ඖෂයන් පානය කරමින්, ව්‍යාජ ඖෂධ සකසමින් සහ පතුරුවමින්, විකුණා ලාභ ලබමින්, ව්‍යාජ ඖෂධ සත්‍ය බවට තදබල ලෙස පිළි ගැනීමට අන්ධ භක්තියෙන් රැවටෙමින්, යැද යැද නොපෙනෙන බලවේග වලින් ඉල්ලා වැඳ වැටෙමින්, දිව්‍යමය ඖෂධය දැන සිටියත් තම තමා පානය නොකොට ඒ අනුව ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධය නොලබමින්, තමාට රෝග ගැන නොතේරෙන ලෙස, නොදැනෙන ලෙස තාවකාලික තැන්වල සැඟවී සිටිමින් සියළු රෝග වලින් සුවපත්වන සැබෑ නිරෝගී සුවය වෙනුවට වෙන වෙනත්වූ මත් වීමෙන් ලබන තාවකාලික සුවයන් විඳිමින්, දිව්‍යමය ඖසුව ගැන කිසිම දැනුමක්වත්, හෝඩුවාවක්වත් නොලබමින් තම තමා අතින් මේ අත්බැව්හිත්, අතීත සංසාරයෙත් කොපමණ වැරදි සිදුවී ඇතිදැයි තම තමා විසින්ම විමසා තේරුම් ගත යුතු වේ. ඒ අනුව බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයෙන් සමාව ගතයුතු බව තේරුම් ගත යුතුවේ.

❖ බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයකින් සංකේත කරන පරම සැබෑ ඖෂධය ඇත්තේ වෙන කිසිම තැනක නොව තම තමාගේ පිරිසිදු හද පතුලේය. එනම් මෙම දිව්‍යමය ඖෂධය සකසා පානය කල යුත්තේත්, සකසා ගත හැක්කේත්, ඒ අනුව සදහටම සුවපත් විය හැක්කේත් තම තමාටමය.

❖ බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයෙන් සමාව ගැනීම සඳහා පහත ගාථාව යථාවබෝධයෙන් යුතුව කියන්න හැඟීමක් ඇති කරගන්න.

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං
අච්චයන් ඛම මේ භන්තේ භූරි පඤ්ඤ තථාගත

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං
අච්චයන් ඛම මේ ධම්ම සංදිට්ඨික ආකාලික

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං
අච්චයන් ඛම මේ සංඝ සුපටිපන්න අනුත්තර

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මාගේ අතින් දැන හෝ නොදැන ක්‍රියාවෙන් වචනයෙන් සිතින් තුනෙන්ම ලොව්තුරා බුද්ධ, පසේ බුද්ධ, අරහත් බුද්ධ ආදී අරිය උත්තමයන් වහන්සේලා කෙරෙහි, විශේෂයෙන්ම බුදුන්වහන්සේ දේශනා කල පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය කෙරෙහි, අරිය මග යන

උත්තමයන් වහන්සේලා කෙරෙහි, යම් හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදී පාප ක්‍රියා සිදුකරගෙන ඇත්නම්, අරිය උපවාද සිදුකරගෙන ඇත්නම්, බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයෙන්ද, සියළු අරිය උත්තමයන් වහන්සේලාගෙන්ද මම කමාව අයදිමි! මම කමාව අයදිමි! මම කමාව අයදිමි! මට කමා කරන සේක්වා! මට කමා කරන සේක්වා! මට කමා කරන සේක්වා! මට කමා කරත්වා! මට කමා කරත්වා! මට කමා කරත්වා!

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මගේ අතින් දැන හෝ නොදැන ක්‍රියාවෙන් වචනයෙන් සිතින් තුනෙන්ම ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු සම්මත පූජ්‍ය පක්ෂයට, අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේදී මට දෙමාපියන් වූ, වැඩිටියන් වූ, ගුරුවරු වූ, සහෝදර සහෝදරියන් වූ, ස්වාමිපුරුෂයන් වූ, භාර්යාවන්වූ, දූ දරුවන් වූ, ඥාති හිත මිත්‍රාදීන් වූ, සේව්‍ය සේවකයන් වූ, අසල්වැසියන් වූ සියළු දෙනාටම, සියළු ලෝක සියළු සත්වයන්ටම ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පඨවි සතර මහා ධාතු භූත ශක්තියෙන් යුත් වූ ස්වභාව ධර්මයට ගහකොල වලට යම් හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදී පාප ක්‍රියා සිදුවූවානම් ඒ හැමදේටම මම සමාව අයදිමි! මම සමාව අයදිමි! මම සමාව අයදිමි! මට කමාව ලැබේවා! මට කමාව ලැබේවා! මට කමාව ලැබේවා! මට කමා කරත්වා! මට කමා කරත්වා! මට කමා කරත්වා!

❖ තම තමා අතින් මෙතෙක් සිදුවූ අවැඩ, අසාධාරණ, අඥාන අසති අණුවන ලෙසින් සිතින් කයින් වනයෙන් යන ත්‍රිවිධ දුෂ්චරිත නිසා අසරණ භාවයට, දුකට පත්වූ විශාල පිරිසක් ඇත. මේ සියළු පිරිස අතරින් මිය පරලොව ගිය සියළු පිරිස වෙනුවෙන් දැන්වත් කලයුතුව පවතින, කල හැකිව තිබෙන යුතුකමක්, වගකීමක් තිබේ.

එනම් එම සියළු පිරිස සිහි ගන්වමින් සම මෙත් සිතින්ම, සබ්බ පාණ භූත හිතාය දයානුකම්පී සිතින්ම යුතුව පින් අනුමෝදන් කිරීමයි. මනුෂ්‍යාත්වයක ඉපදී ඇත්නම් ඒ හැම කෙනෙක්ම අනන්ත සංසාරයේ පටන් රැස් කරගෙන ඇති අති විශාල පින් කඳක්ද ඇත. මේ පින් කඳ ඒ සියළුම මිය පරලොව ගිය පිරිස සිහි ගන්වමින් පිරිසිදු සිතින්ම අනුමෝදන් කල යුතු වේ. එසේ පින් අනුමෝදන් කල යුත්තේ ඒ හැම දෙනාම දුක්ඛිත ආත්මයන්ගෙන් අත්මිදී බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන සැබෑ ඖෂධය ලබා සදා සුවපත් වේවා යන පිරිසිදු චේතනාවෙන්මය.

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස්කරගන්නා ලද පුන්‍ය සම්භාරයන් සියළු දෙවියන් බඹුන්, සියළු භූත ප්‍රේත තිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන්ද ඇතුළු තල තිස් එක තුලම සිටින සියළුම සත්වයන්ට සමසේ පින් පතුරුවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස්කරගන්නා ලද පුන්‍ය සම්භාරයන් මිය ගියාවූ, මට ඥාති සම්බන්ධකම් ඇති අයටත් (ඉදංමේ ඥාතීනං), වෙනත් අයට ඥාති සම්බන්ධකම් ඇති අයටත් (ඉදං වෝ ඥාතීනං) සමසේ පින් පතුරුවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස්කරගන්නා ලද පුන්‍ය සම්භාරයන් අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේදී මට මග පෙන්වූ ස්වාමීන්වහන්සේලාට, මට උදව් උපකාර කල දෙමව්පියන්ට, වැඩිහිටියන්ට, ගුරුවරුන්ට, සහෝදර සහෝදරියන්ට, ස්වාමිපුරුෂයන්ට, භාර්යාවන්ට, දූ දරුවන්ට, ඥාති හිතමිත්‍රාදීන්ට, සේව්‍ය සේවකයන්ට, අසල්වැසියන්ට, ක්‍රියාවෙන් වචනයෙන් සිතින් සහයෝගය දැක්වූ, පිහිට වූ සියළු ලෝක සියළු සත්වයන්ට සමසේ පින් පතුරුවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස්කරගන්නා ලද පුන්‍ය සම්භාරයන් අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේදී මා අතින් දැන හො නොදැන මරණයට පත්වූ, දුක් වේදනාවට පත්වූ, සිත් රිදවීමකට ලක්වූ සියළු පුද්ගලයන්ට සහ සත්වයන්ට සමසේ පින් පතුරුවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස්කරගන්නා ලද පුන්‍ය සම්භාරයන් තල තිස් එක තුලම සිටින සියළුම සත්වයන් විසින් අනුමෝදන් කර ගනිමින් ඔවුන් කෙරෙහි ඇති සියළු ආකාර වූ ණය ගනුදෙනු වලින් මාව මේ මොහොතේම මුදවත්වා!!! එසේම මට ණයගැති අයවද එම ණයගැති බවෙන් මම මුදවා නිදහස් කරමි. නිදහස් වෙත්වා!!!

❖ තවද මේ අනුමෝදන් කල සියළුම පුන්‍ය ශක්තීන් සියළුම මිනිසුන්ට, දෙවියන්ට, බඹුන්ට, භූත ප්‍රේත තිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන්ට චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධය ලැබ සංසාර දුකින් සදහටම මිදී නිදහස්ව පරම නිබ්බාන සුවයෙන් සුවපත් වන්නට උදව් වේවා! උපකාර වේවා! උපනිශ්‍රය වේවා! හේතු වාසනා වේවා!

එත්තාවතාව අම්හේහි සම්බදං පුන්‍ය සම්පදං
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

එත්තාවතාව අම්හේහි සම්බදං පුන්‍ය සම්පදං
සබ්බේ භූතා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

එත්තාවතාව අම්හේහි සම්බදං පුන්‍ය සම්පදං
සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

ඉදං මේ ඥාතිනං හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඥාතයෝ
ඉදං මේ ඥාතිනං හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඥාතයෝ
ඉදං වෝ ඥාතිනං හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඥාතයෝ

❖ හිතක් දුකට, අසහනයට, අප්‍රියතාවයට පත්වීමෙන් පසු එම සිතෙහි ද්වේශ, වෛරී, ක්‍රෝධ පිළිකුල්, පළිගැනීම්, හිංසා කිරීම් ආදී බොහෝ පාපී අකුසල් ස්වභාවයන්ට පත්වීමෙන්, ඒ අනුව කටයුතු කිරීමෙන් තම තමාගේ සිත්තුල අනේකවිධ හිංසාකාරී, පාපී දිට්ඨි මුල් බැසගෙන පවතී. එම දිට්ඨී තුල ඇති සියළු සත්ව පිරිසත් තමාත් ඉන්නේ එකම දෝෂයක, දුකක, අවුලක, අසහනයක බවත් එනම් සබෑ දිව්‍යමය ඖෂධය වූ බුද්ධ ධම්ම සංඝ ගුණයන් බැහැරවූ, සංසාර රෝගයෙන් අසරණ වූ ස්වභාවයෙන් කටයුතු කරන එකම පුද්ගලයන් පිරිසක් බවත් තේරුම්ගත යුතුව තිබේ. මෙසේ තේරුම්ගත් පසු ඒ අනුව තමාත් තමාගේ ද්වේශ දිට්ඨීයේ මුල්බැසගෙන ඇති අනන්තවත් වූ සත්ව පිරිස කෙරෙහිත් ද්වේශය උපදින මොහොතක, ද්වේශය වෙනුවට සැබෑ මෛත්‍රියෙන් හිත පුරවා ගතහැකිව තිබේ. එනම් මමත් සියළු ලෝක සියලු සත්වයෝත් බුද්ධ ධම්ම සංඝ ගුණයට පත්වී සංසාර දුකෙන් මිදේවා ලෙසයි. එනම් මමත් සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝත් සදහටම දුකෙන් මිදෙන සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් ඵලයන්ට පත්වේවා! ලෙසයි.

❖ විශ්ව ශක්තිය සුදු, කළු කිරණ ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. සුදු කිරණ වලින් යහපත් ඵලත්, කළු කිරණ වලින් අයහපත් ඵලත් උරුම වේ. විශ්ව ශක්තිය ක්‍රියාත්මකවීම, ඒ අනුව ස්වභාව ධර්මය සමතුලිතව පවත්වා ගැනීම සිදුවනුයේ නියාම ධර්ම පහකට අනුකූලව මිස කිසිම ජගතෙකුගේ කැමැත්තකට අනුව නොවේ. භ්‍රමණ වේගය වැඩිවනුයේ කළු කිරණ ශක්තිය වැඩි වීමෙන්ය. භ්‍රමණ වේගය වැඩි වීමෙන් ස්වභාවිකව විශාල විපත් සිදුවේ. සුදු කිරණ ශක්තිය භ්‍රමණ වේගය පාලනය කරමින් සියළුම සත්වයන්ට හිත සුව පිණිස ස්වභාවික පරිසරය සැකසේ. සුදු, කළු කිරණ ශක්තීන්ට විශාල වශයෙන් දායක වන්නේ මිනිස් ක්‍රියාකාරකම්ය. බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන ගුණයන්ට පත්වූ මනුෂ්‍යයන්ගෙන් විශ්වයේ සුදු කිරණ ශක්තිය බලවත්වේ. ඒ අනුව මුළු මහත් පරිසරයම සියළුම සත්වයන්ගේ හිත සුව පිණිස සැකසේ.

බුද්ධ ධම්ම සංඝ ගුණයන්ට පත්වූ සිතක් යනු කිළිටි වූ සිතක්, පිරිසිදු කරගත් සිතකට පත්වීමයි.
එවන්වූ පිරිසිදු සිතින් සත්‍යක්‍රියා බලයක් මතුකර විශ්වයට විශාල පිරිසිදු චිත්ත කිරණ ශක්තියක් විහිදුවමින්, සුදු කිරණ ශක්තිය බලවත් කරමින් කළු කිරණ ශක්තීන්ගෙන් සිදුවන වසංගත රෝග ඇතුළු බොහෝ විපත් අවම කල හැකි වේ.

සත්‍යක්‍රියාවක් පතුරුවන අයුරු :-

❖ දැන් මාගේ සිත පිරිසිදුයි. අවංකවම පිරිසිදුයි. දැන් මාගේ සිත රාගයෙන් තොරයි. ද්වේශයෙන් තොරයි. මෝහයෙන් තොරයි. වීත රාගී, වීත ද්වේශී, වීත මෝහී සිතක් පවතින මේ මෙහොතේ මගේ සිතේ ඇතිවී තිබෙන යහපත් චිත්ත කිරණ ශක්තය, පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තිය දස දහසක් සක්වල වෙත පැතිරේවා! පැතිරේවා! පැතිරේවා!

තල තිස් එක තුලම සිටින සියළුම සත්වයන් වෙත පිරිසිදු චිත්ත කිරණ පතුරුවමි. සියළුම සත්වයන්හට යහපතක්ම වේවා! සුවයක්ම වේවා! සැපතක්ම වේවා! සහනයක්ම වේවා!

ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පඨවි සතර මහා ධාතු භූත ශක්තිය පිරිසිදු වේවා! යහපත් වේවා! ආපෝ, තේජෝ, වායෝ, පඨවි සතර මහා ධාතු භූත ශක්තියෙන් සෑදී ඇති විශ්වය පිරිසිදු වේවා! යහපත් වේවා!

තල තිස් එක තුලම සිටින සියළුම සත්වයන්ගේ සිත් තුල මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යහපත් සිතුවිලිම ඇති වේවා! රාගයෙන් තොර වේවා! ද්වේශයෙන් තොර වේවා! මෝහයෙන් තොර වේවා! අවිද්‍යාව දුරු වේවා! පිරිසිදුම වේවා!

තල තිස් එක තුලම සිටින සියළුම සත්වයන්ට යහපතක්ම වේවා! සැපතක්ම වේවා! සහනයක්ම වේවා! සදහටම සංසාර දුකින් මිදී නිදහස්ව පරම නිබ්බාන සුවයෙන් සුවපත් වේවා!

❖ තවද තම තමන්ට පුබ්බේත කත පුන්‍යතා ශක්තිය අනුව ලැබී ඇති ශක්තියෙනුත් ගුණයෙනුත් තම තමන්ට පැවරී ඇති යුතුකම, වගකීම අවංක පිරිසිදු සිතින්ම නිවැරදිව ඉටුකල යුත්තේ අයිතිවාසිකම් හා බලාපොරොත්තු වලින් තොරවයි.

❖ මේ අනුව කමා කරගැනීම හා සමාව දීම, පින් අනුමෝදන් කිරීම, පරම මෛත්‍රිය පැතිරවීම, සත්‍යක්‍රියා බල විහිදුවා විශ්ව ශක්තිය පිරිසිදු කිරීම, තම තමන්ගේ යුතුකම්, වගකීම අවංක පිරිසිදු සිතින්ම නිවැරදිව ඉටුකිරිම යන පියවරවල් අවම වශයෙන් දිනකට දෙවතාවක් බැගින් එක දිගට දවස් 7ක් වත් කල යුතුවේ.

❖ ඒ අනුව කටයුතු කරන්නේ නම් බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන දිව්‍යමය ඔසුව පත්තියං වෙන ආකාරයට තම තමා තුල වෙනසක් ඇතිවේ. පුබ්බේත කත පුන්‍යතා ශක්තිය ලෙස මෙය හැඳින්විය හැකිය.

❖ ඒ අනුව පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මයත්, කළ්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියත් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. උතුම් පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මයත්, කළ්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියත් කුමක්ද ලෙසින් අන් සියළු ආගම් වලින් වෙන්කර ඉතාම නිවැරදිව තෝරා බේරා ගැනීමේ ශක්තියක් ඔබට ඇතිවේ. මේ අනුව උතුම් පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය සොයා බලා දැන තේරුම් ගැනීමටත්, කළ්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය සේවනය කිරීමටත් ඔබතුල අළුතින් නිර්මල කැමැත්තක් ඇතිවේ. ඒ අනුව ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ හැසිරෙමින්, යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කරමින්, පරතෝසෝෂක ප්‍රත්‍ය ලබා ගනිමින්, සැබෑ සිරි දේශය, ජන්බුද්වීපය දැනගනිමින්, ජන්බුද්වීපයේ සැබෑ උතුම් ස්ථාන හතර වැඳ පුදා ගනිමින්, බුද්ධ ශක්තියට අනුගත වෙමින්, බුද්ධ ධම්ම සංඝ ගුණ මතුකර ගනිමින් සද්ධස්ස කුලපුත්තස්ස බවට පත්විය හැකි වන්නේය. ඒ අනුව නිවැරදි උතුම් ධම්මානුධම්ම පටිපදාව, ප්‍රායෝගිකව, යුගනද්ධව, නිවැරදිව අනුගමනය කරමින් සත්‍යම වූ අරිය ආන පාන සති සමාධි භාවනාව තෝරා බේරාගෙන අරි අටගි මග වඩමින් සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන සතර මග සතර ඵලයන් මේ මනුෂ්‍ය ජාතියේදීම අත්විඳ ගනිමින්, සංසාර රෝගයෙන් සදහටම සුවපත් වීමට හැකිවනු ඇත.

❖ බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නය හෙවත් දිව්‍යමය සැබෑ ඖෂධය යනු තමා තුල ඇති කරගත් අරිය බව, උත්තම මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ඇති කරගත් ආකාරයයි. එය සැකෙවින් මෙසේ ලියා දක්වමි.

බුද්ධ

බු + උද්ධ = බව උද්ධ
බව යනු කෙළෙස් බවයි.
කෙළෙස් බව යනු රාග බව + ද්වේශ බව + මෝහ බවයි.
කෙළෙස් බව යනු කළු, කිළිටි, දුක්ඛිත, අඥාණ සංසාර දුක උරුම කරන ස්වභාවයයි.
උද්ධ යනු සිතින් නැවත නූපදින ලෙස සහමුලින්ම උදුරා දැමූ බවයි.

එනම් ඇලීමට හෙවත් රාගයට, ගැටීමට හෙවත් ද්වේශයට, මෝහයට හෙවත් මුලාවට පත් වීමට හේතු වූ කාරණය හෙවත් හේතුවම දැක එය සහමුලින්ම සිතින් උදුරා දැමූ බවයි. කෙළෙස් ඉපදීමට හේතු වූ, එනම් අවිද්‍යා තණ්හා සදහටම සිතින් දුරු කරගත් බවයි.

ධම්ම

ධම්ම යනු ස්වභාව ධර්මයයි. ධම්ම යනු හේතු ඵල ධර්මයයි. හේතු ඵල ධර්මය හෙවත් බුද්ධ ධර්මය දැන දැක ගැනීමෙන් හේතු ඵල ධර්මයට බහා බලා, ණය විනයට සසඳා බලා යෝනිසෝමනසිකරණයෙන් කටයුතු කල හැකියි. ඒ අනුව දුකින් මිදී නිදහස් විය හැකියි.

අයහපත් හේතු වලින් අයහපත් ඵල ලැබෙයි. යහපත් හේතු වලින් යහපත් ඵල ලැබෙයි. යහපත් ඵල සහ අයහපත් ඵල වලට අයෝනිසෝමනසිකරණයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් නැවතත් අයහපත් හෝ යහපත් හේතු සැකසේ. ඒ අනුව හේතු ඵල, ඵල හේතු ලෙස එකොලොස් ගිනි උරුම වෙන සංසාර පැවැත්මක් දිගටම සැකසෙයි.

අයහපත් හේතුන්, යහපත් හේතුන් අත්හැර නිවැරදි හේතු සැකසීමෙන් ඵල සැකසීමක් නැත. දුක උරුම කර දීමක් නැත.

නිවැරදි හේතු යනු, ඉවසා විමසා තමන්ටත්, අනුන්ටත් සෙතක් සුවයක් වන ආකාරයෙන්, යෝනිසෝමනසිකාරයෙන්, මෛත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා ගුණයෙන් තීරණ පරිඥා මත කටයුතු කිරීමයි. යුතුකම, වගකීම අවංක පිරිසිදු සිතෙන්ම, අයිතිවාසිකම් හා බලාපොරොත්තු අතහැර කටයුතු කිරීමයි.

එනම් ඉවසා, විමසා කටයුතු කොට සැනසීම ලැබීමයි. එනම් හැඟීමට වහල් නොවීමයි. එනම් සිත, කය, වචනය සුචරිතයේ පිහිටා කටයුතු කිරීමයි. දස කුසලය පිරීමයි. ඉන්ද්‍රිය සංවරත්වයේ පිහිටා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වැඩීමයි.

අන්තවාදී ප්‍රිය බව (රාගය)
අන්තවාදී අප්‍රිය බව (ද්වේශය) } යනු
ප්‍රිය අප්‍රිය අතර වැරදි සේ මැනීම (මෝහය)

නොඉවසිල්ලෙන්, හැඟීමට වහල් වී, සිත කය වචනය දුෂ්චරිතයේ පිහිටා දස අකුසලයේ යෙදී තමාටත් අනුන්ටත් දුක උරුම කර දීමයි.

ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන යන දොරටු හය පිනවා ආශ්වාදයක් ලැබීමට ඇති කැමැත්ත සාමාන්‍ය මනුෂ්‍ය ස්වභාවයක් වී තිබේ. සිතක් තුල ක්‍රියාත්මක

වන ප්‍රිය අප්‍රිය බවත්, ප්‍රිය අප්‍රිය අතර අටලෝ දහමට අනුව සැකසෙන මානයකුත් අනුව යන ජීවිත ගමනේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදන්නාකම තුල මනුෂ්‍යයෝ දුක උරුම කර ගත්තත්, සිතක් තුල දුක සැක සෙන්නේ කිසිවෙකුගේ වරදකින් නොව තමාගේම අඥාන කමෙන්ය.

එනම් ආශ්වාදයේ සැබෑ තතු, ප්‍රිය බවේ සැබෑ තතු, වැරදි මාන වල සැබෑ තතු දැනගත යුතුව තිබේ.

ආශ්වාදය සුළු වෙලාවකින් වැයවී යයි. එය කිසිකෙනෙකුට කැමති සේ දිගටම පවත්වා ගත නොහැක. ඒ අනුව ආශ්වාදය දිගටම ලැබීමේ බලාපොරොත්තුව තමා තුළ පිහිටා තිබියදීම, බලාපොරොත්තුව ඉටුවීම වෙනුවට, තමාට දුක උරුම කර දීමක් පමණක් සිදුවේ. එය ආශ්වාදයේ ආදීනවයයි. ආශ්වාදය හඹා යැමට ඇති කැමැත්තෙන් මිදී නිදහස් වීමෙන් දුකෙන්ද මිදී නිදහස් විය හැකිය.

සෑම ප්‍රිය දෙයක්ම මොහොතක් මොහොතක් පාසා නා නා භාවයට පත්වෙමින් විනාභාවයට පත්වීම ස්වභාව ධර්මතාවයකි.

උදාහරණයක් ලෙස අද ලෝකය පුරාම අධි සංවර්ධනයක් ලෙසින් නා නා විධ ප්‍රිය දේවල් උපදවා, සකසා උද්ධාමයෙන් අයිතිකරගෙන සිටියත්, ඒ සියළු වැඩ පිළිලෙවල් බොහෝ දේ ඒ ප්‍රිය ස්වභාවයෙන් දිගටම නොපැවතී වර්තමානයේ නා නා භාවයටත් විනාභාවයටත් යනහැටි ඔබසැම විසින්ම විමසා තේරුම් ගතයුතුව තිබේ. එය ස්වභාව ධර්මයේ නියත ස්වභාවය බව දැන සිටි කෙනෙකු තුල මහා දුකක් නූපදින සැටිත්, එය කිසිසේත් විය නොහැකි ලෙසින් නොදන්නාකම තුල තමාගේ කැමැත්ත කෙසේ හෝ දිගටම පැවතිය යුතුයි සහ එය කෙසේ හෝ කල හැකියි ලෙස තීරණය කරන පිරිසගේ ස්වභාවය ගලපා, විමසා ඔබ සැම තේරුම් ගත යුතුව තිබේ.
ඒ අනුව කිසිම කෙනෙකු තුල, දෙයක් තුල දිගටම පවතින ප්‍රිය ස්වභාවයක් නොපවතින බව තේරුම් ගත යුතුව තිබේ.

මේ අනුව සිතක් තුල අප්‍රිය බවක් ඇතිවනුයේ ඇත්ත වශයෙන්ම දිගටම නොපවතින ප්‍රිය බවකින් දිගටම පවතින ප්‍රිය බවක් බලාපොරොත්තු වීම නිසාය.
ප්‍රිය බවක් දිගටම බලාපොරොත්තුවී එම කැමැත්ත හිතේ මුල් බැසගෙන පවත්නා තුරු එම ප්‍රිය දෙය නා නා භාවයන්ට පත් වෙද්දී, අප්‍රිය භාවයට පත්වී හිත දුකට, අසහනයට පත්වේ. මේ අනුව හිතේ ප්‍රිය බවත්, අප්‍රිය බවත් දිගටම පවතින ස්වභායක් නොවන බව තේරුම් ගෙන ප්‍රිය භාවයට අන්තවාදීව ඇලීමත්, අප්‍රිය භාවයට අන්තවාදීව ගැටීමත්, ප්‍රිය අප්‍රිය අතර මානයට අන්තවාදීව මුලාවීමත් යනු අත්හැර මිදී නිදහස් විය යුතු පුරුදු තුනක් බව තේරුම් ගත යුතුව තිබේ.

සංඝ

සංඝ ගුණය යනු හිතේ උපදින කෙලෙස් බව, උපදින මොහොතේම ගසා බිඳ දමා, හිත සහමුලින් නිදහස් කරගත් ස්වභාවයයි. එනම් ප්‍රඥාව තුලින් සීල සමාධි පූර්ණය කර ගැනීමයි.
සිතක් අපිරිසිදු, කිළිටි වනුයේ සිතේ උපදින රාග ශක්තියත්, ද්වේශ ශක්තියත්, මෝහ ශක්තියත් නිසාය.

ප්‍රිය දේට ඇලීමෙන් රාග ශක්තියත්, අප්‍රිය දේට ගැටීමෙන් ද්වේශ ශක්තියත්, ප්‍රිය අප්‍රිය අතර වැරදි මානයෙන් බැඳීම නිසා මෝහ ශක්තියත් හිතක උපදී. එනම් කෙළෙස් බව උපදී. හිතක අළුතින් උපදින කෙළෙස් බව සමගින් මනුෂ්‍යයා සතු විශේෂ හැකියාව වූ මනසේ ශක්තිය වැසී යයි. එනම් හොඳ නරක සිතා බැලීම, ඉවසා විමසා කටයුතු කිරීමේ ශක්තිය නැතිවී යයි. ඒ අනුව හැඟීමට වහල් වී කටයුතු කරමින් දස අකුසලයේ යෙදී දුක උරුම කරගනී.

සංඝ ගුණය පිරීම කල යුතුව ඇත්තේ වර්තමාන මොහොතේදීය. හිතක් කිළිටි වන්නේත්, එම සිතම කිළිටි වන්නට නොදී පිරිසිදු කරගත හැක්කේත් වර්තමාන මොහොතේදීය.

ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන යන දොරටු හය ආශ්වාදය හඹායමින් අසංවර ලෙස පවතින තාක්කල් දුක උරුම වන අයුරු උතුම් බුද්ධ ධර්මය කළ්‍යාණ මිත්‍ර හඬකින් අසා දැන තේරුම් ගත යුතුව තිබේ.
හිතේ උපදින ප්‍රිය අප්‍රියතාවට අන්තවාදීව කටයුතු නොකරමින් ඉන්ද්‍රිය සංවරය රැකීමට, සෑම ඇලෙන, ගැටෙන, මුලාවෙන මොහොතකම කටයුතු කිරීමට බුද්ධ දේශනාවේ පෙන්වා දෙන සතර අනුස්සති භාවිතා කල යුතුවේ.
හිතක් තුල ප්‍රිය, අප්‍රිය තාවයෙන් හෝ මානයෙන් බැඳෙන අරමුණක්, දොරටු හයෙන් එකකට අරමුණු වෙනවාත් සමගම, හිතේ අළුතෙන් උපදින වේගය, වේදනාව, ආවේගය, චිත්තාවේගය, විඤ්ඤාණ ශක්තිය හඳුනා ගැනීමට තමන් තුල අවධානයක්, වගකීමක්, ඕනෑකමක් පැවතිය යුතුය. වහාම එම වේගය, වේදනාව, ආවේගය, චිත්තාවේගය, විඤ්ඤාණ ශක්තිය ප්‍රහාණය කල යුතු බවත් එම කිළිටි ස්වභාවයේ ඇති භයංකාර ආදීනවයත් සිහිවී වහාම සුදුසු අනුස්සති භාවනාව භාවිතා කරමින් අළුතින් උපදින වේගය සිඳවිය යුතුය.
ප්‍රියමනාප අරමුණක් නිසා අළුතින් උපදින වේගය, වේදනාව, ආවේගය, චිත්තාවේගය සිඳවීමට අසුභානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.
එනම්;

(i) ප්‍රිය අරමුණෙහි නොඇල්ම වේවා! නොඇල්ම නාථයි.
(ii) ප්‍රිය අරමුණට ඇති කැමැත්තෙන් මිදීම වේවා!
(iii) මිදී නිදහස්වීම වේවා!
(iv) නිබ්බානම වේවා!

ප්‍රිය අරමුණට ඇති තදබල ආශාව සිදෙන තුරු එම අසුභානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය. දැන් මනසේ ශක්තිය ක්‍රියාත්මකව පවතී. මනස මුවහ වීමට ඉඩ නොලැබුනි. ප්‍රිය අරමුණකට රැවටී බලාපොරොත්තු ගොඩනගමින් ("දිගටම පවත්වා ගත හැකි සතුටක් ඇත" ලෙසින්) මුලාවීමට සැරසුනේ මෙලෙස වැයවී ගිය සතුට ආශ්වාද ස්වල්පයකට පමණක් බවත්, තව දුරටත් හිතේ තණ්හාව පවත්වා එය අයිති කර ගැනීමට ගත් සියළුම උත්සාහයන් තුල ඇත්තේ දුකම උරුම කර ගැනීම පමණක් බවත් මරණානුස්සති භාවනාව වඩා මනසට සත්‍ය වටහා දිය යුතුව තිබේ.

ප්‍රිය රූපං අනිච්චං දුක්ඛං විපරිණාම ධම්මං
ප්‍රිය වේදනං අනිච්චං දුක්ඛං විපරිණාම ධම්මං
ප්‍රිය සඤ්ඤං අනිච්චං දුක්ඛං විපරිණාම ධම්මං
ප්‍රිය සංඛාරං අනිච්චං දුක්ඛං විපරිණාම ධම්මං
ප්‍රිය විඤ්ඤාණං අනිච්චං දුක්ඛං විපරිණාම ධම්මං

ප්‍රිය අරමුණකට ඡන්ද රාගයෙන් නොබැඳී කෙළෙස් මුල් ගැලවී ගිය බව තහවුරු කර ගැනීමට බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.

අනිච්චානුපස්සී විහරති - නිච්ච සංඤං පජහති
දුක්ඛානුපස්සී විහරති - සුඛ සංඤං පජහති
අනත්තානුපස්සී විහරති - අත්ථ සංඤං පජහති
නිබ්බිදානුපස්සී විහරති - නන්දි සංඤං පජහති
විරාගානුපස්සී විහරති - රාගං පජහති
නිරෝධානුපස්සී විහරති - සමුදයං පජහති
පටිනිස්සාගානුපස්සී විහරති - සබ්බ උපදි පජහති

❖ මරණානුස්සති භාවනාවත්, බුද්ධානුස්සති භාවනාත් යනු ගිරව් වගේ සජ්ජායනා කරීමට හෝ මන්තර ලෙස මැතිරීමට ඇති වාක්‍ය ඛණ්ඩ නොවන්නකි.
වර්තමාන මොහොතේ තමන්ගේ සිත ප්‍රිය, අප්‍රිය හෝ වැරදි මාන වලින් හැඟෙන අරමුණු දොරටු හයට අරමුණු වීමත් සමග තමා තුල අළුතින් සිදුවන අධ්‍යාත්මික හෙවත් තම ගත හිත තුල වන විපර්යාසය ප්‍රායෝගිකව හඳුනාගත යුතුය. එම විපර්යාසය උපදින වර්තමාන මොහොතේම පෙර පසු නැතිව මාර සටන තම සිත තුලින්ම අනුස්සති අනුපස්සනා භාවිතා කරමින් මෙහෙයවා අවසානයේ පූර්ණ ජය, නිදහස, සැනසීම, දුකෙන් මිදීම, තමා එතැන එතැනම ලබන අත්විදීමකි. එනම් කායේ කායානුපස්සනාව වැඩීමයි. ඒ අනුව සතර සතිපට්ඨානයම පූර්ණය කර ගැනීමයි. අරි අටගි මග ප්‍රායෝගිකව වැඩීමයි. අරිය ආන පාන සති සමාධි භාවනාව වැඩීමයි.

එලෙසම අප්‍රිය, අමනාප අරමුණක් අරමුණු වීමත් සමගම ද්වේශ ශක්තිය සිතක් තුල අළුතින්ම උපදී. එය තම සිත තුල අළුතින්ම උපදින වේගයක්, දුක්

වේදනාවක්, ආවේගයක්, චිත්තාවේගයක්, විඤ්ඤාණ ශක්තියක් ලෙස ඕනෑම කෙනෙකුට දැනීමක් ඇතිකරයි. එබැවින් එම ස්වභාවය හඳුනාගත හැක්කකි. මෙම අවස්ථාව සිතක් අළුතෙන් කිළුටු වීමකි. වහාම මේ අළුතින් සිදුවීගෙන යන්නට සැරසෙන සිතේ කිළිටිවීම හඳුනාගෙන එය තවදුරටත් කිළිටි නොවීමට කටයුතු කරමින් එම මොහොතේම සිත පිරිසිදු කරගත යුතුවේ. ඒ සඳහා පරම මෛත්‍රී භාවනාව වහාම වැඩිය යුතුවේ. සිතේ අළුතෙන් උපන් වේගය සහමුලින්ම සිඳෙන තුරු පරම මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය යුත්තේ මෙලෙසය.

මමද සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝද සෝවාන් ඵලයෙන් නිදුක් වෙත්වා!
මමද සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝද සකෘදාගාමී ඵලයෙන් නීරෝගී වෙත්වා!
මමද සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝද අනාගාමී ඵලයෙන් සුවපත් වෙත්වා!
මමද සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝද අරහත් ඵලයෙන් දුකින් මිදෙත්වා!
මමද සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝද නිවන් සුවයෙන් සුවපත් වෙත්වා!

මෙම පරම මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීම යනු හිතේ අළුතින් උපදින දෝෂය, කිළිට්ට, කර්ම ශක්තිය වහාම වැයවීමට ඉඩහැර සිතේ, ගතෙන් ක්‍රියාකාරී ශක්තියට මෛත්‍රී ගුණයෙන් උපදින ශක්තිය උපදවා ගැනීමයි. මෛත්‍රී භාවනාවේ සෑම වැකිවලම ඇත්තේ පරම සත්‍යක්ම බව හැඟීමෙන්ම තේරුම් ගන්නා විට මෛත්‍රී ගුණයට, හැඟීමට කැමැත්තක් තමා තුලම ඇති කර ගත යතුය. ඒ අනුව මෛත්‍රී ගුණයෙන් අළුතින් උපදින පිරිසිදු ශක්තිය මෙසේ මනස මුවහ වීමට ඉඩ නොදීම නිසා, මනසට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තෝරා දීමට හැකියාවක් ඇත. නැතහොත් මෛත්‍රී භාවනාවෙන් ලබන තාවකාලික සමථය ඉක්මවා යළි යලි ද්වේශ ශක්තිය ඉපදීමට කටයුතු සැලසේ. මනසට වහාම ඇත්ත ඇති සැටියෙන් පෙන්වා දීමට මරණානුස්සති භාවනාව වඩා ඊට පසු බුද්ධානුස්සති භාවනාව වැඩිය යුතුය.
මරණානුස්සති භාවනාව වඩා උපදින්නට ආ ද්වේශ ශක්තිය දිගටම නොපැවතී වැයවී අවසන් වී ගිය සැටිත්, අප්‍රිය ස්වභාවය දිගටම පවතී යැයි සිතා සිතේ මුල් බැස තබා ගැනීමට තරම් වටිනා ස්වභාවයක් නොවන බවත් තේරුම් ගත යුතු වේ. ප්‍රිය භාවයකින් දිගටම පවතී ලෙස සිතේ මුල් බැසගෙන තිබූ බලාපොරොත්තුව නිසාම (ඇත්ත වශයෙන් කිසිම ලෙසකින් එසේ නොවන දෙයකින්) අප්‍රිය ස්වභාවයකින් සිතේ දුකක් ඉපදුන සැටිත්, අප්‍රිය ස්වභාවයට කැමැත්තෙන් ගැටීම නිසා උපන් ද්වේශ ශක්තියත් වැයවී විපරිණාමය වී යද්දී අප්‍රිය ස්වභාවයත් තමන්ගේ කැමැත්තට දිගටම පවතින ස්වභාවයක් නොවන බව මනාව තේරුම් යයි.

අප්‍රිය ස්වභාවයට ගැටී හෝ තමාග් කැමැත්ත ඉටුවේවි ලෙස තැබූ බලාපොරොත්තුව එකකි. එනම් ඇත්ත වශයෙන් කිසිදා සිදු නොවන බලාපොරොත්තුවකි. අප්‍රිය ස්වභාවයකට ගැටීමෙන් ඇත්ත වශයෙන් සිදු වූයේ ද්වේශ ශක්තියක් බිහි වීමයි. වැයවී යන ද්වේශ ශක්තිය "මම" කොට, "මගේ" කොට, "මගේ කැමැත්තට පැවතිය හැකිය" ලෙස සිතා,මහා කළු කිරණ ශක්තියක්

උපද්දවාගෙන තමන්ටත්, අනුන්ටත් විපත් ඇති වෙන ආකාරයෙන් මනසේ හැකියාව යටපත් කරමින්, බාල ගතියේ හැඟීමට වහල් වී කටයුතු කරමින්, සතර අපායේ උපදින බාලයෙක් වීමට අවශ්‍ය සියළු අවශ්‍යතා පූර්ණය කර ගැනීමක් පමණක් වීම මෙහි ඇත්ත ඇති සැටියයි.

ඇත්ත වශයෙන් අප්‍රිය ස්වභායක් තමා තුල පහල වී දුකක් ඇති වූයේ ප්‍රිය ස්වභාවය දිගටම පවතී ලෙස සිතා සිටි තමාගේ අඥාණ සිතේ මුල් බැසගෙන තිබූ දිට්ඨිය නිසාය.

එසේ ප්‍රිය ස්වභාවයක් දිගටම පැවැත්විය නොහැකි බව දැන සිටි කෙනෙකුට අප්‍රිය ස්වභාවය ඉදිරියේ ගැටීමට සිත් පහල වන්නේ නැත. ඒ අනුව ද්වේශ ශක්තීන් ඉපදී හිතේ අළුතින් වේග, දුක් වේදනා, ආවේග, චිත්තාවේග උපදින්නේ නැත.

මේ ඇත්ත ඇති සැටියි. මෛත්‍රී භාවනාව වඩා වැරදි වේග ශක්තීන් නිවුනු පසු මරණානුස්සති භාවනාවෙන් මෙය තේරුම් ගතයුතුය.

මරණානුස්සති භාවනාව

ප්‍රිය, අප්‍රිය රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ

නිච්ච නැහැ අනිච්චයි.
සුඛ නැහැ දුක්ඛයි.
අත්ථ නැහැ අනත්ථයි.

අත්ථ නැහැ අනත්ථයි යනු ද්වේශය වැයවී විපරිණාමයට යාමයි. ද්වේශ ශක්තිය මම කොට, මගේ කොට, මගේ කැමැත්තට පැවැත්විය හැකි ලෙස සිතා කටයුතු කිරීමෙන් කිසිම සාරවත් දෙයක් නූපදී. දුකම පමණක් සැකසේ. සතර අපා ගතිම සැකසේ.

මරණානුස්සති භාවනාවෙන් පසු බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩා තමා තුල වූ අළුතින් තේරුම් බේරුම් කරගත් ඇත්ත ඇති සැටිය, තමාගෙන්ම විමසා ප්‍රත්‍යක්ෂ දැක්මක් බවට තහවුරු කර ගත යුතුවේ. ද්වේශ ශක්තියෙන් කිළිටි වීමට ගිය සිත වහාම මෛත්‍රී ගුණ ශක්තියෙන් පිරිසිදු කර මරණානුස්සති සහ බුද්ධානුස්සති භාවනාවන් වඩා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නිවැරදිව තේරුම් ගත් පසු මනසේ ශක්තිය පුබුදුවා ගත හැකිවේ. ඒ අනුව තමාත් සියළු ලෝක සියළු සත්වයෝත් ද්වේශයෙන් සිත කිළිටි වීමේ දුකේ පැටලෙන හැටි මනාව තේරුම් ගත හැකිවේ. ඒ අනුව වහාම තමාගෙන් වූ වැරැද්දට සමාව ගැනීමටත්, වැරැද්දක් වූ පිරිසට සමාව දීමටත් තව දුරටත් වැරදි නොවන ආකාරයට කටයුතු කලයුතු ආකාරයත්, වැරැද්දට වන්දි ගෙවිය යුතු ආකාරයත් තේරුම් ගැනීමට සමත් මනා යෝනිසෝමනසිකරණ ශක්තියක් තමා තුළම අළුතින් ඇතිවේ.

ප්‍රිය අප්‍රිය අතර වූ නා නා විධ මානයකින් උපදින අරමුණක් දොරටු හයට අරමුණු වූ වහාම මෝහ ශක්තියක් සිතක අළුතින් උපදී. අටලෝ දහමටම අනුව යුත් මානවලින් ප්‍රිය අප්‍රියතා, තමා පිළිබඳවත් තමාගේ සිත බැඳෙන බාහිර දේ පිළිබඳවත් (අභ්‍යන්තර හා බාහිර පංචස්කන්ධය පිළිබඳව) තමාගේ ප්‍රිය අප්‍රියතාවය දිගටම පවතී ලෙස වැරදි ආකාරයෙන් සිතේ මුල් බැසගෙන ඇති දිට්ඨිය නිසා උපදින මෝහ ශක්තියද සුළු වෙලාවකින් වැයවී විපරිණාමයට යන්නකි. ඒ අනුව මානයෙන් ගොඩ නගන ආශ්වාදයද සුළු වේලාවකින් වැයවී විපරිණාමයට යන්නක් මිස දිගටම නොපවතින්නකි. හිතේ උපදින බලාපොරොත්තු තුල ඇත්තේ අඥාණ ස්වභාවයක් බවත්, මරණානුස්සති හා බුද්ධානුස්සති භාවනාව එවන් ශක්තීන් උපදින එතැන එතැනදීම වඩා, හිත පිරිසිදු කරගෙන තේරුම් ගත යුතුවේ. මනස මුවහ වීම වලකා ගත යුතුවේ. ඒ අනුව යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කටයුතු කර දුකින් මිදිය යුතුවේ.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව වඩා හිතේ පිරිසිදු බව හැම පියවරක් තුලින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත යුතුවේ.

මෙලෙසින් සතර අනුස්සති වඩා හිතේ අළුතින් උපදින කිළිටි, දුක් උපදින කර්ම ශක්තීන් වෙන්කර ප්‍රහාණය කිරීම කල යුත්තේ කෙලෙස් උපදින උපදින වර්තමාන මොහොතවල් තුලදීය. මෙය බුද්ධ දේශනාවේ පෙන්වා දුන් සත්‍ය අනුපස්සනා විපස්සනා භාවනාවයි.

ලෝභ ගති, ද්වේශ ගති, මෝහ ගති, අලෝභ ගති, අද්වේශ ගති, අමෝහ ගති ලෙස තම තමන්ගේ චිත්ත සංතානයේ තැන්පත් කරගෙන, බිත්තර වී රකින ලෙස, මගේ ගති මමම උපද්දාගෙන පනමෙන් රකින්නේ, මගේ සතුට සැපත පතා ලෙස අප සිත් තුල දිට්ඨි ලෙස මුල් බැසගෙන පවතින්නේ, මාර දිට්ඨියේ අප හිරවී ඇති නිසයි. කළ්‍යාණ මිත්‍ර හඬකින් උතුම් බුදු බණ සෝතාවදානයෙන් අසා දැන ගැනීමට අවංක සිත් ඇත්නම්, නිහතමානී නම්, තමා මෙන් අන් අය ගැන හැඟීමෙන් හිතන්නට මෘදු හිතක් ඇත්නම්, පාපයට හිරි ඔතප් ඇත්නම් සුනීත, සෝපාකලාටත් වැටහුන සේ උතුම් බුදු බන එවන් පුද්ගලයන් තුල පිහිටන්නේය. එනම් බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන තත්වයට, තම තමාගේ හිත පූර්ණ පාරිශුද්ධියට පත්කර ගැනීමට හැකි වන්නේය. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ , අලෝභ, අද්වේශ, අමෝහ යන කිනම් ගති තුලින් අළුතින් ශක්තියක් කුමන අරමුණක් තුලින් උපදින්නට වුවත් මොහොතින් එසේ අළුතින් උපදින එම වේග ශක්තීන් "නේතං මම, නේසෝ හමස්මිං, නේසෝ මේ අත්තාති" යැයි වැටහී නැතහොත් "අනිස්සිතෝච විහරති නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති" ලෙස වැටහී සහමුලින්ම සියළු දුක්ඛක්කන්ධ වලින් මොහොතකින් මිදී නිදහස් වන අයුරු අත් දැකගත හැකිවේ.

ප්‍රිය හෝ අප්‍රිය හෝ ප්‍රිය අප්‍රිය අතර අටලෝ දහමේ මානයකින් එන අරමුණක් නිසා අළුතින් හිතේ උපදින වේග හැඟීම්, සැප, දුක්, අදුක්ඛම අසුඛ වේදනාව, ආවේග,චිත්තාවේගය, විඤ්ඤාණ ශක්තිය කුමක්ද ලෙසින් තම තමාම තමා තුලින්

දැන දැක හඳුනාගත නොහැකිතාක් කල් බුද්ධ ධම්ම සංඝ ගුණ තම තමා තුල මතුකර ගත නොහැක්කේමය. එනම් අළුතින් හිතේ උපදින රාග ශක්තිය, ද්වේශ ශක්තිය, මෝහ ශක්තිය නිසා සිත කිළිටි වෙන බව එම මොහොතේම තමා තුලින් දැන දැක ගත යුතු වන්නේමය. එම ශක්තීන් කිළිටි ශක්තීන් ලෙස හඳුන්වන්නේ බොරුවක්, මායාවක්, උගුලක්, ඇමක්, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොපෙනෙන ස්වභාවයක් සැඟවී තිබෙන නිසාය. එම ශක්තිය තුල ඇති ඇත්ත ඇති සැටිය (අනිච්ච බව, දුක්ඛ බව, අනත්ත බව, අසාර බව) තෝරා බේරා හඳුනා ගෙන තමාටත්, අනුන්ටත් විපත් දුක් ඇති කරන කොටස ඉවත් කර, ප්‍රහාණය කර දැමීම එම ශක්තිය පිරිසිදු කර ගැනීමයි. එවිට එම පිරිසිදු ශක්තිය තම සිත, කය, වචනය ක්‍රියාත්මක කිරීමට විහිදුවා දුකෙන් සහමුලින්ම මිදී සුවය, සැනසුම, නිදහස උරුම කර ගත හැකිවේ. තමාගේ හිතේ දොරටු හයෙන් පැමිණි කිනම් අරමුණක් නිසා හෝ සැප වේදනාවක් අළුතින් ඉපදුනි නම් එම සැප වේදනාව නිදහසේ විඳීම කිසිම වැරැද්දක් නොවන්නකි. සැප වේදනාවේ සැබෑ තතු තමා විසින් දැන සිටිය යුතුවේ. එනම් තමාම කරපු යහපත් හේතුවක් නිසා සැප වේදනාවක් දනවා, ස්වල්ප මොහොතකින් වැය වී යන බවත්, තමාගේ කැමැත්තට එම සැප වේදනාව දිගටම අල්වා තබාගත නොහැකි බවත්ය.

බිහිවී වැයවී යන සැප වේදනාවට ලොබවීම අඥාන කමකි.සැප වේදනාව විඳින්නේ ජීවත් වන “එකම මමයි” ලෙස “මම” ගැන ආඩම්බරයෙන් සතුටු වීමට සිතුවිලි ගැනීම අඥාන කමකි. හේතුව “මම” ලෙස සිතා සිටින්නේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා නා නා භාවෝ විනා භාවෝ වෙන ස්වභාව ධර්මතාවයකි.

එකම මමෙක් ඇත යන වැරදි දිට්ඨිය සිතේ ක්‍රියාත්මක වන විට සත්ව, පුද්ගල සංඥා, ඒ අනුව හැඟීම්,ඒ අනුව හැඟීමට වහල් වීම් සහ ඒ අනුව තන්හා, උපාදාන ක්‍රියාත්මක වීමට පටන් ගනී. බිහි වී වැය වී යන මේ සැප වේදනාව, මගේ සතුට ලෙස හැඟීම් ගැනීම අඥාන කමකි. බිහි වී වැයවී ගිය සැප වේදනාවෙන් පිනව පිනවා දිගටම ආශ්වාදයක් විඳීමට බලාපොරොත්තුවෙන් කටයුතු කිරීම අඥාන කමකි. මගේ වාසනාවට ලැබුන මගේ සතුට ලෙසින් මගේ, මගේ හැඟීම් ඇති වී මගේ සතුට දිගටම අවශ්‍යයි ලෙසින් හැඟීම් ගැනීම අඥාන කමකි. මගේ සතුට ලෙසින්, මට සැපත පතා ලෙසින් ප්‍රිය දේ අයිති කර ගැනීමට සිතුවිලි පහළ වීම අඥාන කමකි.

සබ්බේ මේ පියේහි මනාපේහි නා නා භාවෝ විනා භාවෝ වන කිසිම දෙයක් තුලින් එකම මමෙක්, නැතිනම් සතුට, සැපත එක දිගටම මගේ ලෙස, මගේ කැමැත්ත පරිදි ලෙස පවත්වන්නේ කෙසේද? නා නා භාවෝ විනා භාවෝ ලෙස විපරිණාමයට යන සබ්බ සකල මනාවම තුල එක දිගට පවතින කැමැත්තක් අයිති කර ගන්නේ කෙසේද? අයිති කර ගන්නේ කවුද? එනම් ප්‍රිය දෙයක් කෙරෙහි තමන්ගේ සිතේ සැකසෙන තන්හාව අඥාන කමකි. මම කොට මගේ කොට මගේ කැමැත්තට පැවැත්විය හැකි ලෙස පවත්වන උපාදාන සිතුවිලි අඥාන කමකි. ඇත්ත ඇති සැටි

නොදන්නාකම අඥාන කමකි. එනම් ආස්වාද බලාපොරොත්තුවෙන් තමාගේ කැමැත්තට බැඳීම අඥාන කමකි.

තම තමාගේ අඥාන කමින් සැප වේදනාව කෙරේ පැවැත්වූ මේ සියළු අඥාන පුරුදු නිසා හැඟීමට වහල් වීමක් සිදුවේ. මෙසේ හැඟීමට වහල් වී කරන සියළු කටයුතු නිසා තමාට උරුම වන එකම එක දෙය නා නා ගති උරුම වීමයි.

තමාගේ කැමැත්ත ලෙසින් සාදාගත් එම ගති ලක්ෂණ නිසා එම ගති වලින් කටයුතු කිරීමට හැකි ඇස්, කන්, නාස්, දිව, ශරීර කුඩු උරුම වී සැප හඹායන මිරිඟු වැඩ පිළිවෙල තුල තමා සංසාර දුකේ අතරමංවන ආකාරයෙන් තමාගේම කැමැත්ත තමාටම ලබාදේ.

දුක් වේදනාවටද මෙය මෙසේමය. කෙනෙකුට දුක් වේදනාවක් ලැබුනේ තමාම කල වැරදි හේතුවක් නිසා ඵලයක් ලෙසිනි. දුක් වේදනාව දිගටම නොපවතින බව දැන දැක ගත්විට ඉවසීමෙන්, මෛත්‍රියෙන් කටයුතු කොට, දුක් වේදනාව වැයවී ගිය බව තේරුම් ගත හැකිවේ. එහෙත් දුක් වේදනාව විඳින්නේ එකම මම, මගේ දුක, මම අකමැති දුක ලෙස දුක් වේදනාවට ගැටි ගැටී හෝ ඇලි ඇලී හෝ කටයුතු කරමින් මගේ කැමැත්ත ඉටුකර ගැනීමට කටයුතු කිරීම අනුවණ කමකි.

එසේම වැරදි මාන නිසා උපදින අදුක්ඛම අසුඛ වේදනාවේ තතුද මෙසේමය. ජීවත්වන එකම මම, මගේ දුක, මගේ සැප, මගේ ලාභය, මගේ පාඩුව, මගේ නම්බුව, මගේ අවනම්බුව, මගෙ මානය, මගේ හීනමානය, මගේ කිර්ති ප්‍රසංසාව, මගේ අපකීර්තිය, මගේ වස්තු සම්පත්, මගේ දුප්පත් නැති බැරිකම් ලෙස වේග හැඟීම්, වේදනා, ආවේග, චිත්තාවේග, විඤ්ඤාණ ශක්ති (මෝඩ බලාපොරොත්තු) හිතක අළුතින් විවිධ අවස්ථාවල උපදියි. උපදින වර්තමාන මොහොතේම වහාම දැන හඳුනාගෙන කල යුත්ත කලයුතුවේ. නොකල යුත්ත නොකල යුතුවේ.

<u>නොකල යුත්ත,</u> හැඟීමට වහල් නොවීමයි. එනම් හැඟීමේ වේගයෙන්, වේදනාවෙන්, චිත්තාවේගයෙන් දනවන ආකාරයටම හිතේ පහල වූ ගති ස්වභාවයෙන් ඇලි ඇලී හෝ ගැටි ගැටී හෝ මැන මැන හෝ කටයුතු නොකිරීමයි. එනම් ආශ්වාද, සතුට, සැප හඹා යන ආශාවෙන් බලාපොරොත්තුවෙන් කටයුතු නොකිරීමයි.

ආශ්වාදයක් භුක්ති විඳීමට නම් ස්වභාව ධර්මයේ පරිහරණ සීමාවකට ලැබී ඇති පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ මම කොට, මගේ කොට, මගේ අයිතිය ලෙස හැඟීම් ගත යුතුව තිබේ. නා නා භාවෝ විනා භාවෝ වෙමින් හැඩ වැඩට සැරසී ඇති ස්වභාව ධර්මයේ ඇත්ත ඇති සැටිය නොදැන ආශ්වාදයක් ගොඩනගා භුක්ති විඳීම යනු නැති දෙයක් සිතින් මවාගෙන, ගොඩනගාගෙන භුක්ති විඳීමකි. නැති දෙයක් මවා ගනුයේ ස්වභාව ධර්මයට ලොකුම බොරුවක්, වංචාවක්, හොරකමක් කරමිනි. එනම් මොහොතක් මොහොතක් පාසා නා නා භාවෝ විනා භාවෝ වන පඨවි, ආපෝ,

තේජෝ, වායෝ යන මහා භූත හතර සිතින්ම එක දිගට මම කොට, මගේ කොට, මගේ කැමැත්තට පැවැත්විය හැකියි ලෙස හැඟීම් ගැනීමයි. මේ භයංකාර වරදට ස්වභාව ධර්මයද ලබාදෙනුයේ විශ්වයේ ඇති ඉහලම දඬුවමයි. එනම් තමාගේ වරදේ භයංකාරකම කවදා හෝ වැටහෙන ලෙස ඇතිතරම් දුක් උරුම වන ආකාරයෙන්, එකොලොස් ගිනිම උරුම වන ආකාරයෙන් සත්ව තලයක උත්පත්තියක් උරුම කර දීමයි. එනම් ඔබට දුකක් දී හැමවිටම ස්වභාව ධර්මය කියන්නේ ඒ ඒ මොහොතේ සිදු වී ඇති වැරැද්ද තේරුම් ගෙන වැරැද්ද නැවත නොකරන ලෙසයි. ඒ අනුව සංසාර උගුලෙන් ගැලවීමට හැකි ලෙස සියළු සංසාර ණය ගනුදෙනු බේරා දමා නැවත වැරදි නොකරන ලෙසයි. සැම මොහොතේම ස්වභාව ධර්මයේ ඇත්ත ඇති සැටිය දැනගෙන පරිහරණ සීමාව පමණක් පවත්වා ජීවිත පැවැත්ම අවසන් වන තෙක් කටයුතු කරන ලෙසයි. මෙය තේරුම් ගන්න බැරි පිරිසට තව තවත් කෙළවරක් නැති අනන්තය තෙක් දුක් දී දැන්වත් දුක හොඳටම ඇති ලෙස තමා තුලින් තේරුම් ගන්නා ලෙසයි. මෙවන් දුක් කඳක් උරුම වූ වැරදි මින් මත්තට කවදාවත් සිදු නොකරන ලෙස ස්ථිර ලෙස අධිෂ්ඨාන කර ගන්නා ලෙසයි.

ඒ අනුව මේ තරම් දුක් කන්දරාවක් උරුම කර දීමට හේතු වූ ස්වභාව ධර්මය මම කොට, මගේ කොට, මගේ කැමැත්තට පැවැත්විය හැකි ලෙස සිතින් එකතු කරගෙන ඇති සියළු ලෝභ ගති, ද්වේශ ගති, මෝහ ගති, අලෝභ ගති, අද්වේශ ගති, අමෝහ ගති සියල්ල දුරු කර, එසේ ගති ලෙස එකත් කරන උමතු රෝගයෙන් සුවපත් වෙන ලෙසයි. මහා මායාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක ස්වභාව ධර්මයේ සැබෑ තතු දැනගෙන මිදී නිදහස් වෙන්නට නම් පරම දුර්ලභ මනුෂ්‍යාත්ව පටිලාභයක් ලැබිය යුතුයි. මනුෂ්‍යාත්ව පටිලාභයක් ලැබීමට නම් මනුෂ්‍ය ගුණයෙන් කටයුතු කර තිබිය යුතුයි. බාල ගති වලින් කටයුතු කල සියළුම පිරිස සතර අපා දුක් විඳ වරදට වන්දි ගෙවා වැය කල යුතුයි. මේ අනුව පරම දුර්ලභ මනුෂ්‍යාත්ව පටිලාභයේ අගය ඔබ සැම තේරුම් ගතයුතු අතිශය වැදගත් කාරණාවකි. මනස මෙහෙයවා මේ සියළු වැරදි තේරුම් ගෙන මේ සංසාර දුක්කන්ධයෙන් සදහටම මිද නිදහස් වීමට ලැබුනු මේ මනුෂ්‍ය ජාතියේ ඔබ කල් මරමින් කටයුතු කරන්නේ ආශ්වාද හඹා යමින් නැවත සතර අපායට යන්නද නැතහොත් බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ ගුණ මතුකර ගනිමින් මනුෂ්‍යාත්ව පටිලාභය ලබමින් සංසාර දුක කෙළවර කිරීමටද ලෙස ඉතා නුවණින් අවබෝධ කර ගත යුතු වටිනා කාරණය වටහා ගැනීමට අනන්තවත් උත්සාහයේ යෙදිය යුතු වේ.

මනුෂ්‍යාත්ව පටිලාභයක් ලැබීමට පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය අසා දැන ප්‍රායෝගිකව අනුගමනය කල යුතුවේ. ඔබේ ඉතාම වටිනා මනුෂ්‍යාත්ව තේරුම් ගැනීමටම කොරෝනා වෛරසයක් ලෙසින් ස්වභාව ධර්මය ඔබට ලබා දුන්නේ දැන්වත් වහාම මනුෂ්‍යාත්වයේ අගය වටහා ගන්නටය.

කල යුතුදේ සතර අනුස්සති භාවිතා කරමින් ඉන්ද්‍රිය සංවරය පවත්වමින් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වැඩිය යුතුවේ. එනම් ආහාර, වාසස්ථාන, ඇඳුම් පැළඳුම්, බෙහෙත්

හේත් යන සිවුපසය සංවරත්වයෙන් පරිහරණය කලයුතුවේ. සියළුම වේග, ආවේග හැඟීම් වලට ඉවසීමෙන් කටයුතු කල යුතුවේ.

සිත, කය, වචනය දුෂ්තචරිතයටම යොමු කොට මෙහෙයවන වැඩ පිළිවෙලවල් වලින් බැහැර විය යුතුවේ. හිතේ මතුවෙන විහිංසා විතක්ක වලට සවිතක්ක සවිචාර පැවැත්විය යුතුවේ. එනම් හිංසාකාරී සිතුවිලි වෙනුවට අවිහිංසා සිතුවිලි පැවැත්විය යුතුය. සිතේ මුල් බැසගෙන තිබෙන තදබල කැමති ටික ස්වභාව ධර්මයේ ඇත්ත ඇති සැටිය තේරුම් බේරුම් කර තමාගේ කැමැත්තක් ලෙස බැඳී අයිති කරගන්නට පුළුවන්, වටිනා කිසිවක් නැත ලෙසම පෙන්වා දීම නිරන්තරයෙන් වඩ වඩා භාවිතා කරමින් එම කෙලෙස් මුල්ද මුලින්ම උදුරා දැමිය යුතුවේ.

තව දුරටත් ඉතිරි වී ඇති කොටස් තම තමාට පැවරී ඇති යුතුකම් වගකීම් කොටස ඉතාම කැමැත්තෙන්ම, අවංක සිතින්ම, පිරිසිදු චේතනාවෙන්ම ඉටුකර වැයකර ගෙවා දැමිය යුතුයි.

තව දුරටත් සියළුම ලෝක සත්වයාට මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපෙක්ඛා ගුණ පතුරුවමින්, විශ්ව ශක්තිය පිරිසිදු කරමින්, ලෝක සත්වයාගේ දහම් ඇස පාදමින් පැවැත්ම නිමාවන තෙක් ඉවසීමෙන්, සැනසීමෙන්, සැහැල්ලුවෙන් සැබෑ නිදහස් සුවයෙන් ජීවිත ගමන නිමාකර ගත යුතුයි.

මේ අනුව විඤ්ඤාණ, ඥාණ, ප්‍රඥා ලෙස ක්‍රියාත්මක වන විශ්ව ශක්තිය ක්‍රමවේදය තමා තුලින්ම දැකගත හැකි වන්නේය. එනම් සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, එකම මමෙක් ලෙස දනවමින් නිච්ච සංඥා, සුභ සංඥා, අත්ත සංඥා දනවමින් ආශ්වාද හඹා යාමට තමා තුල ක්‍රියාත්මක වූ සංසාර රෝගයේ, උමතු ස්වභාවය මනාව තමා තුලින්ම තෙරුම් ගනී.

තවද තමා තුල ක්‍රියාත්මකව තිබූ උගුල, ඇම, අඥාණ කම, මුලාව, මත්වීම, මිරිඟු පසුපස හඹා ගිය බව, ඇත්ත ඇති සැටි නොදැනීම, සංසාර ණය ගනුදෙනුව, ණයෙන් මිදී නිදහස් වී නොසිදෙන තණ්හාවේ සැබෑ තතු මනා ලෙස තමා තුලින් ප්‍රායෝගිකව ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය ලබමින් අත්විඳින්නේ අපූර්ව අත්දැකීමක්ය. එනම් හිතේ දුක උපදින්නේ තණ්හාව හිතේ ක්‍රියාත්මක වනතුරාවට බවත්, තණ්හාව ඛය කර අවසන් වූ දාට සැබෑ නිවන අත්විඳ ගත හැකි බවත්ය.

සිතේ ක්‍රියාත්මක වන තණ්හාව කිසිකෙනෙකුට තම තමන් සිතන ආකාරයෙන් මුලින් උදුරා දැමිය නොහැකි බවත්, ඒ සඳහා පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය ඉතාම නිවැරදිව, ප්‍රායෝගිකව, යුගනද්ධව අනුගමනය කලයුතු බවත් ඔබ සැමට ඉතාම නිහතමානී සිතින් පවසා සිටින්නේ මෙහි ඇති බැරෑරුම් කමත්, සත්‍යවාදී බවත්, හිතුමතේ දිට්ඨිගතවී කටයුතු කළොත් පරම නිබ්බාන සුවය නොලැබෙන බවත් දන්වා සිටීමටයි.

උතුම් පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය අසා දැන ප්‍රායෝගිකව එකදිගටම අනුගමනය කරන්නේ නම් බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන දිව්‍යමය ඔසුව තම හද පතුල තුල ඉතාම නිවැරදිව මතුවන අයුරුත්, ඒ අනුව තමා තුල කොරෝනා ඇතුළු සියළු රෝග වලට ප්‍රතිශක්තිකරණ ශක්තියක් මතුවන අයුරුත් අත් දැක ගත හැකිවේ. සියළු රෝග ඇති වන්නේ වා, පිත්, සෙම්, රාග, ද්වේශ, මෝහ ශක්තියෙන් කෝප වන නිසාය. සියළු වසංගත, පරිසර ඇතුළු විපත් ඇති වන්නේත් රාග, ද්වේශ. මෝහ යන කළු කිරණ ශක්තිය නිසාය. කුමන රෝගයක් තමා තුල මතු වුවත් තමාට දුක උරුම කරන සංසාර රෝගයෙන් මිදී නිදහස් නම් දුක උරුම වන්නේ නැත. කිනම් රෝගයක් හෝ සෑදී අවසාන වශයෙන් මරණය උරුම වීමට ඇත්නම් මරණ බය වෙනුවට එකොලොස් ගිනි වලින් පෙළෙන ශරීර කූඩු වලින් සහමුලින්ම මිදී නිදහස් වීම නිසා ලබන නිරාමිස සුවය අත්විඳ අනිස්සිතෝච විහරති නච කිංචි ලෝකේ උපාදියති ලෙසට අරිය උපේක්ඛා සිතට සමවැදිය හැකි බවත් තේරුම් ගනී.

මේ අනුව ජීවත් වී සිටින කාලය තුලත් දුකෙන් මිදී, බර, භය, බැම්මෙන් මිදී නිදහස්වී සාමය, සුවය අත්විඳ, මරණින් මතු නැවත නූපදින සදා සැනසීම ලැබිය හැකිවේ.

බුද්ධ ධම්ම සංඝ යන ඔබේම සිතේ පිරිසිදු ශක්තිය, දිව්‍යමය ඔසුව හැමදෙනාගේ සිත් තුලින් මතු වේවා!

මට මේ උතුම් පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය දේශනා කරමින් සෝතාපත්ති අංග හතරම ලබා දෙමින්, මේ උතුම් බුද්ධ දේශයේ වැඩ සිටින මහා ප්‍රාඥ, සිවුපිළිසිඹියාපත් ශක්තියෙන් හෙබි මීවනපලානේ සිරිධම්මාලංකාර අනුබුදුපියාණන් වහන්සේට මහා සෙතක් ශාන්තියක්ම වේවා!

තවමත් උන්වහන්සේ ගැන සැබෑ විස්තරයක් නොදන්නා පින්වතුනි, අන්තර්ජාලයේ ඇති (උතුම් පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය - මීවනපලානේ සිරිධම්මාලංකාර හිමි), උතුම් පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය අසා දැන ගැනීමට ඔබ සැමට සිත් ඇති වේවා!

ඔබ සියළුම දෙනාට හිතේ සැබෑ නිදහස මතුවී (හිත රාගයෙන්, ද්වේශයෙන්, මෝහයෙන් මුදවාගෙන) හිතේ සතුට ශාන්තිය අත්වේවා!